



## “食刻”有礼

本期奖品:10份鲜汁肉包。奖品由张小生鲜汁肉包提供。

获奖方式一:从《沧州晚报》个人订户中随机抽取。

获奖方式二:扫码备注“食刻”,向记者推荐本地特色美食,从提供线索的读者中随机抽取。

(获奖名单请关注下期“食刻”版)



## 4月18日“食刻有礼”获奖名单

186****7948	155****3913
186****9536	156****2636
153****1729	153****5817
150****0208	137****0298
151****9498	136****8606

以上10位读者各获酥胖子绿豆饼提供的绿豆饼一盒。接到通知后,凭手机号码到店里领取。

领取地址:运河区新华东路沧州商城一楼

## 启事

本版欢迎读者推荐美食,也欢迎商家自荐,不收取任何费用。  
电话:3155769



张小生鲜汁肉包:

# 香而不腻 一口爆汁

●本报记者 李思思 摄影报道



一日三餐张小生  
营养还是蒸的好

陈婷(右一)和店员们正在后厨忙碌着

包子在早餐之中,一直占有一席之地。清晨,脑子还是混沌的,点上一屉包子,再配上一碗粥,咀嚼的过程中身体和大脑渐渐清醒。

早晨7点半,张小生鲜汁肉包店里一片忙碌的景象,顾客络绎不绝。后厨,蒸锅里摞起12个笼屉,沸腾的蒸汽冲撞着,激发出藏在包子肉里的肉香味。掀开锅盖,包子的香味立刻飘散出来,勾醒了肚子里的馋虫。

### 现包现蒸 鲜香入味

圆润饱满的包子立在笼屉里,憨厚的模样惹人爱。仔细打量,每个包子捏出来的褶子很均匀,乍一看还以为机器包的。“熟能生巧嘛!”老板陈婷说,她家的包子都是现包现蒸,店里忙的时候,经常这一笼还没出锅,上一笼包子就已经卖

完了。平均下来,每天能卖出2000多个包子。

热气腾腾的包子端上桌,个头像小孩拳头那么大,这便是她家的招牌之一,鲜汁肉包。随手夹个肉包,咬一口,满口爆汁,肉馅成丸状,鲜香弹牙,大葱又增添了一丝清甜,好吃极了。再尝尝虾仁鲜汁肉包,实实在在在地包进一个大虾仁,肉香融合了海鲜的味道,更增添了包子的鲜味。

喜欢吃清淡的,可以点素包子,店里的胡萝卜素包和非菜素包也是食客们经常点的。胡萝卜擦成丝,搭配木耳、鸡蛋,口味十分清淡,细细咀嚼之下,还能吃到胡萝卜本身的清甜。韭菜和鸡蛋的经典搭配也是最传统的味道。

店里的包子口味多样,馅料根据季节调整,选用的都是时令蔬菜。茴香肉包、香菇肉包、荠菜肉包等也很受顾客的欢迎。

### 真材实料 注重细节

好的包子,色泽、质地、口感、味道,各方面都要出色。张小生鲜汁肉包,色泽洁白,皮软肉馅鲜香,嚼在嘴里有嚼劲,这种扎实的感觉让人踏实又满足。“真材实料,才能做出好的味道。”陈婷说起自家的包子自信满满。

每天一大早,陈婷穿梭于各个小摊前,亲自挑选食材。猪肉要新鲜的前腿肉,韭菜和茴香都要最新鲜的。日子长了,摊主们都跟商量好似的,把最好的食材留给陈婷。

回到店里,陈婷开始洗菜、准备馅料。光洗菜就要洗3遍,保证了食材的干净。每次还要提前和面,然后放在冰箱里醒发6到8个小时,这样蒸出的包子才会软而不失嚼劲。

调馅时,陈婷说,只放肉

馅、蔬菜、秘制酱料,不用加食用油,所以很多顾客反应她家的包子吃多了也不觉得腻。

去年9月,张小生鲜汁肉包在运河区一世界小区南门附近开业,半年的时间,收获了不少回头客,这背后离不开陈婷的用心和坚持。

好食材加用心才能做出好味道。在张小生鲜汁肉包店里,几个包子配一碗热乎乎的粥,一顿饭吃得分外满足。



刚出锅的包子



鲜汁肉包



非菜素包

店址:运河区解放路华元一世界小区南门外侧



## 麻辣鸡腿虾

齐颖



周末,自制了一道麻辣鸡腿虾,实现了鸡腿与大虾的完美结合。香辣开胃,小伙伴们快来试一试吧。

### 用料:

鸡腿、大虾、藕、土豆、西芹、葱段、姜片、蒜片、干辣椒、食用油、麻辣香锅调料、料酒、食用盐、香油、白芝麻。

### 制作过程:

第一步:将鸡腿切成小块,加入适量的麻辣香锅调料、料酒,用手抓匀,腌制15分钟备用。

第二步:大虾去除虾线,洗净后备用。

第三步:藕切薄片,土豆切小块,西芹切段,装入盘中备用。

第四步:锅中倒入食用油,待油温六成热时放入鸡块翻炒。然后倒入大虾,继续翻炒1分钟,最后倒入漏勺中控油。

第五步:锅内放入少许食用油,加入葱段、姜片、蒜片和干辣椒爆香,倒入盘中的蔬菜,快速翻炒片刻。然后放入鸡块和大虾,淋少许的料酒,改中小火翻炒两分钟。最后放入两勺麻辣香锅调料,撒入少许盐和白芝麻,淋上适量香油,翻炒几下即可出锅。



## 桃学姐蒜香炸鸡酸辣粉

阳光:本来想买只炸鸡,结果发现卷卷薯条也很好吃。薯条造型别致,火候刚刚好,酥酥脆脆,还有多种口味可供选择。推荐蒜香口味,味道浓郁。

地址:运河区清池南大道信誉楼商厦西门斜对面

## 西雅苏新疆炒米粉

愿望年代记:炒米粉Q弹爽滑,粗粗的米粉裹上厚厚的酱汁,色香味俱全,满口留香。炒米粉加烤馕简直就是绝配。

地址:新华区解放东路百合世嘉小区西门底商

